

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

Обсуждено

на заседании методического
совета МБУ ДО «СЮТур»
протокол №6 от 18.05.2017г

Принято

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СЮТур»
протокол №4 от 25.05.2017г

Утверждаю

Директор МБУ ДО «СЮТур»
Приказ №297 от 25.05.2017г

Е.Д. Цымбал

Обсуждено

на заседании методического
совета МБУ ДО «СЮТур»
протокол №4 от 15.05.2019 г

Принято

на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СЮТур»
протокол №4 от 20.05.2019г

Утверждаю

Директор МБУ ДО «СЮТур»
Приказ № 289 от 20.05.2019г.

Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
"Юные туристы-ледолазы"

Возраст учащихся: 10-13 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Немов Антон Владимирович,
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Содержание программы	7
Учебный план 1 год обучения – 12 часов	7
Содержание программы	8
1 год обучения -12 часов	8
Учебный план 2 год обучения – 12 часов	11
Содержание программы	12
2 год обучения- 12 часов	12
Планируемые результаты	15
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
Календарный учебный график с недельной нагрузкой – 12 часов	17
Условия реализации программы	24
Формы аттестации	27
Оценочные материалы	27
Методическое обеспечение программы	31
Словарь терминов и определений	33
Список литературы для педагогов	37
Список литературы для учащихся	39
Приложения	40

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные туристы - ледолазы» имеет туристско-краеведческую направленность.

Походы, путешествия с каждым годом занимают все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре, воспитывает любовь к Родине, гордость за свой народ, прививает учащимся знания и умения необходимые в повседневной жизни. Сплачивая всех участников в дружный коллектив, помогая узнавать на деле, что такое товарищеская поддержка и взаимопомощь, путешествия и походы приучают мужественно переносить трудности. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма учащихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и Положением о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Актуальность разработки данной программы связана с проблемами организации детского и подросткового досуга особенно остро стоит в настоящее время, поскольку современный ребенок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Ребенок организует свое свободное время в связи со своими интересами и потребностями. Досуговая и дополнительная образовательная деятельность организуется на принципах разумности, разнообразия, системности, опоры на интересы и потребности детей, добровольности участия в мероприятиях. Так с появлением на базе «Станции юных туристов» учебно-спортивного тренажера «Башня», позволяющего круглогодично приобретать навыки горной техники, необходимые в горном туризме и альпинизме, привлек интерес учащихся и их родителей.

Новизна данной программы определяется включением в себя элементов горного туризма и альпинизма, позволяющие приобрести навыки владения горной техникой, воспитывая при этом такие качества как мужество, смелость, чувство ответственности за себя и окружающих.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеразвивающей программы «Юные туристы - ледолазы» от других программ туристско-краеведческой направленности является включение в туристско-краеведческий учебный блок, разделы по горному туризму и альпинизму. На первом году обучения, учащиеся получают базовые начальные знания, умения и навыки в области горного туризма. Второй год обучения предусматривает углубление туристских знаний, полученных в течение первого года занятий, а также проработку специфических для горного туризма и альпинизма тем. Таким образом, двухгодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать, и закреплять навыки, необходимые в пешеходных походах по горной

местности. Данная программа является модифицированной и составлена на основе Типовой федеральной программы дополнительного образования детей "Туристы-проводники", утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей (2000 год).

Причем упрощены блоки: «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение» «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» т.к. не предусмотрено их освоение в полном объеме. А также добавлен блок «Техника горного туризма и альпинизма».

Адресат программы: данная программа предназначена для учащихся 10-13 лет.

В возрасте 10 - 11 лет в организме ребёнка начинаются существенные физиологические и психологические изменения, которые необходимо учитывать при общении с ребёнком и родителями и учителям. Бурная работа желез внутренней секреции вызывает процессы полового созревания, что сказывается на работе всего организма. Рост костей и кровеносных сосудов не всегда соответствует росту сердечных мышц, поэтому в этом возрасте медики часто фиксируют шумы в сердце ребёнка. Гормональная перестройка организма влияет на снижение памяти, интеллектуальных способностей ребёнка. Работа желез внутренней секреции повышает возбудимость нервной системы: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Взрослые фиксируют повышенную раздражительность, вспыльчивость, чрезмерную обидчивость, резкость в проявлении эмоций у детей этого возраста. Резко усиливается негативные эмоциональные проявления в домашнем поведении детей 10-12 лет, особенно 11 лет. На 11 год жизни приходится пик эмоциональной нестабильности. Поведение, похоже, распадается на куски. Тревоги и страхи у этих с виду наглых мальчиков и девочек довольно сильны и могут стать источником внутреннего чувства несчастливости. Ребёнок в этом возрасте испытывает тщательно скрываемую от взрослых, но очень сильную потребность в одобрении и поддержке. В этом возрасте психологи отмечают наиболее низкую самооценку детей, нередкое неприятие самих себя, низкая ценность самих себя для себя. Основным психологическим противоречием этого возраста является одновременное стремление быть как все, иметь то, что есть у других, носить то, что носят ровесники, и потребность выделиться, быть замеченным, признанным. Мнение других ребят о нём является мотивом для работы над собой. Всё это сопровождается ещё не сформированным чувством вкуса и меры. Мальчики утверждают себя за счёт дружбы со старшими по возрасту ребятами, жаргона, курения, вызывающего внешнего вида, грубости или паясничества, дурашничества, услужливости более сильному. В то же время, полярное расщепление интересов наблюдается у девочек сильнее, чем у мальчиков. Среди детей этого возраста невооружённым взглядом можно увидеть девочек, ещё ощущающих себя детьми, и девочек - девушек, чьи интересы уже давно вне сферы учебной деятельности. Разница между физическим и психологическим возрастом огромна. В 5-6 классе разрыв в психофизическом возрасте между девочками с ранним половым развитием и мальчиками с поздним развитием нередко достигает 6 лет. Образ ровесников, как равных, оказывается несостоятельным. Девочки ищут общения с более старшими мальчиками. Ребенок в этом возрасте активно экспериментирует с самим собой. Он проверяет собственные способности в разных сферах. Проверяет свою храбрость, привлекательность, силу воли. Это бурное и весьма рискованное экспериментирование. Ребёнок поглощён постоянной оценкой самого себя. Он впервые начинает задумываться над тем, какие качества его характера помогают или мешают ему в жизни, старается исправлять себя, не имея порой для этого необходимых знаний и умений. Поэтому, при проведении занятий необходимо учитывать особенности данного возраста учащихся.

Сроки реализации программы

1 год обучения – 432 часа;

2 год обучения – 432 часа.

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности. К занятиям допускается дети, желающие заниматься туризмом, имеющие медицинский допуск и письменное согласие родителей.

Объединения первого года обучения формируются как из вновь зачисляемых учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-то причинам возможности продолжить занятия в объединениях второго и последующих годов обучения по другим программам, но желающих заниматься избранным видом деятельности и при наличии медицинского допуска.

Прием учащихся в объединения второго года обучения, минуя первого года обучения, возможен в случае успешного прохождения вступительных испытаний в форме тестирования (приложение 1).

Количество учащихся, зачисляемых на второй год обучения по итогам успешного прохождения тестирования не должен превышать 30% от основного состава учащихся, занимающихся по данной программе.

Режим занятий:

1 год обучения – по 12 академических часов (45 минут) в неделю;

2 год обучения – по 12 академических часов (45 минут) в неделю;

Количество учащихся:

группа 1 года обучения – от 7 до 10 человек;

группа 2 года обучения – от 7 до 8 человек;

Характеристика программы:

тип: дополнительная общеразвивающая программа;

направленность: туристско-краеведческая;

вид: модифицированная;

по возрастному принципу: разновозрастная;

уровень реализации программы: базовый

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие способностей у учащихся к систематическим занятиям туристско-краеведческой деятельностью, посредством приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для участия в туристских походах и в соревнованиях по туристской технике, альпинизму.

Программа предполагает решение основных задач:

Личностные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.

Метапредметные:

- развить физические и морально-волевые качества туриста;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через туристскую деятельность;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья.

Образовательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить навыкам безопасного поведения в условиях туристского похода;
- обучить технике и навыкам лазания, необходимым для участия в походах и соревнованиях по технике горного туризма, альпинизма, ледолазания;

Содержание программы Учебный план

1 год обучения с недельной нагрузкой – 12 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практ	
1.	Туристско-краеведческая подготовка	94	12	82	Собеседование, опрос, тестирование
1.1.	Туризм и краеведение. Туристские возможности родного края (страны).	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.4.	Питание в туристском походе	2	2	-	
1.5.	Туристские должности в группе	2	2	-	
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2	
1.7.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	3	1	2	
1.8.	Туристские походы, соревнования, практические занятия	72	-	72	
2.	Топография и ориентирование	18	6	12	Тесты.
2.1.	Способы ориентирования	6	2	4	
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимуту	6	2	4	
2.3.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	99	2	97	Контрольные нормативы
3.1.	Общая физическая подготовка	52	-	51	
3.2.	Специальная физическая подготовка	40	-	42	
3.3.	Основы гигиены и первая помощь	6	2	4	
4.	Техника горного туризма и альпинизма	221	16	205	Тестирование, прохождение контрольных дистанций, наблюдение
4.1.	Горный туризм и его особенности	2	2	-	
4.2.	Снаряжение для горного туризма	3	1	2	
4.3.	Техника передвижения по льду	127	4	123	
4.4.	Техника передвижения по скалам	70	4	66	
4.5.	Основы страховки и самостраховки	3	1	2	
4.6.	Техника страховки в горной местности	10	2	8	
4.7.	Узлы. Техника вязания узлов	6	2	4	
	Итого за период обучения	432	36	396	

Содержание программы

1 год обучения

1. Туристско-краеведческая подготовка

1.1. Туризм и краеведение. Туристские возможности родного края (страны)

Теория: История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края, города.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Практика: Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы и ночлег в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой.

Практика: Установка палаток. Раскладывание костров по типам и назначению.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

1.5. Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и переменные. Постоянные должности в группе. Заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Практика: Отработка техники движения по пересеченной местности: завалы, заболоченная местность.

1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

1.8. Туристские походы, соревнования, практические занятия

Практика: Участие в походах, выходного дня, двухдневных походах, туристских соревнованиях, соревнованиях по ОФП, а также практические занятия на местности.

2. Топография и ориентирование

2.1. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды карт. Виды ориентиров. Ориентирование по местным предметам.

Практика: Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.

2.2. Ориентирование по горизонту, азимуту

Теория: Основные направления сторон горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.3. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Элементы легкой атлетики. Лыжная подготовка. Гимнастические упражнения. Плавание – освоение одного из способов.

3.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Виды лазания на скалодроме (боулдеринг, траверс, выходы из-под карниза, различные выходы на ноге и т.п.). Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание различными хватами на перекладине, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, подтягивание на зацепах или планке, сжатие эспандера, лазание по канату, упражнения с резиновой лентой. Упражнение на пресс. Приседания на одной ноге (пистолетики), выпрыгивания, многоскоки. Упражнения на развитие ловкости, равновесия - лазание по гимнастическим снарядам, ходьба по неподвижным предметам с ограниченной площадью, кувырки, чередование лазания с бегом.

3.3. Основы гигиены и первая помощь

Теория: Понятие первая помощь. Заболевание в походе. Укусы насекомых. Применение средств личной гигиены в походах. Ссадины, ушибы, порезы. Наложение повязок. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе действия.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Усвоение гигиенических навыков. Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин.

4. Техника горного туризма и альпинизма

4.1. Горный туризм и его особенности

Теория: Место горного туризма в общей системе. История развития горного туризма и альпинизма. Специфика горного туризма.

4.2. Снаряжение для горного туризма

Теория: Виды снаряжения. Бивачное снаряжение (палатки, спальники и т.д.)

Снаряжение для обеспечения безопасности (ледоруб, веревка, кошки, карабины, каски).

Практика: Знакомство со снаряжением для походов в горной местности. Уход за снаряжением, его ремонт.

4.3. Техника передвижения по льду

Теория: Основные правила передвижения по ледовому рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.). Техника постановки ног в кошках. Контроль за положением туловища. Техника ударов ледолазными инструментами без элементов лазания. Техника лазания на фифах по-простому наклонному ледовому рельефу с верхней страховкой.

Практика: Ходьба в кошках, техника. Постановка ног в кошках, положение тела. Передвижение в кошках по горизонтальному и слабонаклонному рельефу, подъем зигзагом, траверс. Передвижение по более крутому склону на передних зубьях без ледового инструмента, подъем, траверс, спуск. Освоение разминочных упражнений в кошках – прыжки, много скоки, прыжки с вращением. Лазания на фифах по-простому (подготовлены дырки для фиф) наклонному ледовому рельефу с верхней страховкой, подъем – траверс – спуск.

4.4. Техника передвижения по скалам

Теория: Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.). Техника постановки ног. Контроль за положением туловища. Техника лазания по-простому наклонному скальному рельефу с верхней страховкой.

Практика: Лазание по скалодрому. Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Передвижения лазанием вниз. Лазание с верхней страховкой. Спуск лазанием. Срывы.

4.5. Основы страховки и самостраховки

Теория: Снаряжение обеспечивающее страховку. Виды страховки. Обязанности туриста во время страховки. Представление о различном трении веревки (о куртку, рукавицы, выступ, карабин, ледоруб). Узлы для привязывания страховки – восьмёрка, проводник.

Практика: Завязывание узлов, применяемых в страховке. Практическое освоение навыков самостраховки.

4.6. Техника страховки в горной местности

Теория: Приёмы обращения с верёвкой, её маркировка Назначение и использование карабинов. Понятие о верхней и нижней страховке. Способы верхней страховки: через восьмёрку, гри-гри, противовесом при закреплении на туловище. Основные требования к выполнению страховки. Обеспечение безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Маркировка веревки. Выполнение верхней страховки противовесом при занятиях на льду и скальном рельефе. Практическое освоение навыков, способов страховки.

4.7. Узлы. Техника вязания узлов

Теория: Узлы, используемые в туризме. Типы узлов. Назначение. Узлы: проводник, восьмерка, булинь, срединный.

Практика: Вязание узлов

Учебный план
2 год обучения с недельной нагрузкой - 12 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практ	
1.	Туристско-краеведческая подготовка	94	12	82	Собеседование, опрос, тестирование
1.1.	Туризм и краеведение. Туристские возможности родного края (страны).	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	
1.4.	Питание в туристском походе	2	2	-	
1.5.	Туристские должности в группе	2	2	-	
1.6.	Тактика в туристском походе	3	1	2	
1.7.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	3	1	2	
1.8.	Туристские походы, соревнования, практические занятия	72	-	72	
2.	Топография и ориентирование	18	6	12	Тесты.
2.1.	Способы ориентирования	6	2	4	
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимуту	6	2	4	
2.3.	Компас. Работа с компасом	6	2	4	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	118	2	116	Контрольные нормативы
3.1.	Общая физическая подготовка	67	-	67	
3.2.	Специальная физическая подготовка	45	-	45	
3.3.	Основы гигиены и первая помощь	6	2	4	
4.	Техника горного туризма и альпинизма	202	16	186	Тестирование, прохождение контрольных дистанций, наблюдение
4.1.	Горный туризм и его особенности	2	2	-	
4.2.	Снаряжение для горного туризма	3	1	2	
4.3.	Техника передвижения по льду	102	4	98	
4.4.	Техника передвижения по скалам	73	4	69	
4.5.	Основы страховки и самостраховки	6	1	5	
4.6.	Техника страховки в горной местности	10	2	8	
4.7.	Узлы. Техника вязания узлов	6	2	4	
	Итого за период обучения	432	36	396	

Содержание программы

2 год обучения

1. Туристско-краеведческая подготовка

1.1. Туризм и краеведение. Туристские возможности родного края (страны)

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Нормативы отличительных знаков в сфере детского туризма. Туристские нормативы и значки "Юный путешественник 1-9 ступени". Требования к выполнению.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Ремонтный набор.

Практика: Укладка рюкзаков. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, подготовка личного снаряжения. Установка палаток в зале.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов в походах и организация отдыха на привалах.

Организация отдыха группы на привале, дневке. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практика: Установка палаток. Организация укрытий из подручного материала.

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка.

Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

1.5. Туристские должности в группе

Теория: Основные должности и их функции. Распределение туристских должностей в походах и путешествиях. Межличностные взаимоотношения в походной группе. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга.

1.6. Тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Заброска продуктов.

Практика: Разработка плана графика похода

1.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

1.8. Туристские походы, соревнования, практические занятия

Практика: Участие в походах, выходного дня, двухдневных походах, туристских соревнованиях, соревнованиях по ОФП, а также практические занятия на местности.

2. Топография и ориентирование

2.1. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды карт. Виды ориентиров. Ориентирование по местным предметам.

Практика: Практическое прохождение мини-маршрута, движение по легенде.

2.2. Ориентирование по горизонту, азимуту

Теория: Основные направления сторон горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.3. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки. Движение по азимуту.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Элементы легкой атлетики. Лыжная подготовка. Гимнастические упражнения. Плавание – освоение одного из способов.

3.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Виды лазания на скалодроме (боулдеринг, траверс, выходы из-под карниза, различные выходы на ноге и т.п.). Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание различными хватами на перекладине, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, подтягивание на зацепах или планке, сжимание эспандера, лазание по канату, упражнения с резиновой лентой. Упражнение на пресс. Приседания на одной ноге (пистолетики), выпрыгивания, многоскоки. Упражнения на развитие ловкости, равновесия - лазание по гимнастическим снарядам, ходьба по неподвижным предметам с ограниченной площадью, кувырки, чередование лазания с бегом.

3.3. Основы гигиены и первая помощь

Теория: Понятие первая помощь. Заболевание в походе. Укусы насекомых. Применение средств личной гигиены в походах. Ссадины, ушибы, порезы. Наложение повязок. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Различия в принципе действия.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Усвоение гигиенических навыков. Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин.

4. Техника горного туризма и альпинизма

4.1. Горный туризм и его особенности

Теория: Место горного туризма в общей системе. История развития горного туризма и альпинизма. Специфика горного туризма.

4.2. Снаряжение для горного туризма

Теория: Виды снаряжения. Бивачное снаряжение (палатки, спальники и т.д.)

Снаряжение для обеспечения безопасности (ледоруб, веревка, кошки, карабины, каски).

Практика: Знакомство со снаряжением для походов в горной местности. Уход за снаряжением, его ремонт.

4.3. Техника передвижения по льду

Теория: Основные правила передвижения по ледовому рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.). Техника постановки ног в кошках. Контроль за положением туловища. Техника ударов ледолазными инструментами без элементов лазания. Техника лазания на фифах по-простому наклонному ледовому рельефу с верхней страховкой.

Практика: Ходьба в кошках, техника. Постановка ног в кошках, положение тела. Передвижение в кошках по горизонтальному и слабонаклонному рельефу, подъем зигзагом, траверс.

Передвижение по более крутому склону на передних зубьях без ледового инструмента, подъем, траверс, спуск. Освоение разминочных упражнений в кошках – прыжки, много скоки, прыжки с вращением. Лазания на фифах по-простому (подготовлены дырки для фиф) наклонному ледовому рельефу с верхней страховкой, подъем – траверс – спуск.

4.4. Техника передвижения по скалам

Теория: Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.). Техника постановки ног. Контроль за положением туловища. Техника лазания по-простому наклонному скальному рельефу с верхней страховкой.

Практика: Лазание по скалодрому. Передвижение вверх. Передвижения траверсом. Передвижения лазанием вниз. Лазание с верхней страховкой. Спуск лазанием. Срывы.

4.5. Основы страховки и самостраховки

Теория: Снаряжение обеспечивающее страховку. Виды страховки. Обязанности туриста во время страховки. Представление о различном трении веревки (о куртку, рукавицы, выступ, карабин, ледоруб). Узлы для привязывания страховки – восьмёрка, проводник.

Практика: Завязывание узлов, применяемых в страховке. Практическое освоение навыков самостраховки.

4.6. Техника страховки в горной местности

Теория: Приёмы обращения с верёвкой, её маркировка Назначение и использование карабинов. Понятие о верхней и нижней страховке. Способы верхней страховки: через восьмёрку, гри-гри, противовесом при закреплении на туловище. Основные требования к выполнению страховки. Обеспечение безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Маркировка веревки. Выполнение верхней страховки противовесом при занятиях на льду и скальном рельефе. Практическое освоение навыков, способов страховки.

4.7. Узлы. Техника вязания узлов

Теория: Узлы, используемые в туризме. Типы узлов. Назначение. Узлы: Грейпвайн, встречный, двойной проводник, двойной проводник.

Практика: Вязание узлов

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу **первого года** обучения учащиеся будут

Знать:

- перечень необходимого снаряжения для занятий горным туризмом и альпинизмом;
- способы и приёмы страховки при занятиях горным туризмом и альпинизмом;
- основы техники движения по льду и скальному рельефу;
- что такое карта, компас, условные знаки, азимут;
- требования к месту привала и бивака;
- виды костров;
- приемы первой помощи.

Уметь:

- самостоятельно надевать экипировку необходимую для лазания;
- выполнять взаимную страховку при прохождении трасс;
- владеть простейшей техникой лазания по не сложному ледовому и скальному рельефу;
- укладывать рюкзак, ставить палатку, разжигать костер;
- определять стороны горизонта, читать условные знаки на карте;
- накладывать повязки, обрабатывать раны;
- составлять список личного и группового снаряжения.

На втором году обучения осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами горного туризма. Расширяется и совершенствуется круг изучаемых вопросов в организации туристского быта, краеведении, ориентировании на местности и доврачебной помощи. А также проработка специфических для горного туризма и альпинизма тем.

К концу **второго года** обучения дети будут

знать:

- технику лазания по вертикальному ледовому рельефу;
- элементы техники драйтулинга по разнообразному, но несложному рельефу;
- правила ориентирования и способы измерения расстояний на карте и местности;
- интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских походов, границы, города, реки родного края, растительный и животный мир родного края;
- правила движения в походе и преодоления препятствий;
- признаки заболеваний и травм. Виды оказания первой помощи.

уметь:

- выполнять верхнюю страховку участника противовесом и с разными страховочными устройствами (восьмерка, гри-гри);
- владеть техникой лазания по вертикальному ледовому рельефу;
- владеть простейшей техникой лазания с ледовым инструментом по не сложному скальному рельефу (драйтулинг).
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- составлять меню и список продуктов для многодневного похода.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:

1. Здоровьесберегающие компетенции — умение переключаться с одного вида деятельности на другой, умение радоваться результатам, как своего труда, так и результатам сверстников, удивляться новому (проявление эмоций);
2. Учебно-познавательные компетенции – умение применять полученные знания, организовывать свое рабочее место, умение ориентироваться в новой нестандартной ситуации, понимать инструкции и алгоритмы действия, планирования, умение доводить дело до конца, самостоятельно принимать решение;
3. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ТВ, ИКТ, дополнительная литература), умение задавать вопросы, искать на них ответы, умение оценивать и сравнивать;
4. Социально-коммуникативные компетенции – умение выслушать другого человека (сверстника, взрослого), рассказывать о нем, понимать его эмоциональное состояние, вести диалог, умение спокойно отстаивать свое мнение, соотносить свои желания с интересами других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- приобретут интерес к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой направленности;
- воспитают в себе волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- сформируют потребности в здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- будут социально адаптированы через туристскую деятельность;
- приобретут и разовьют физические и морально-волевые качества;
- будут осознанно относиться к своему здоровью, разовьют функциональные возможности организма.

Предметные результаты:

- овладеют навыками безопасного поведения в условиях туристского похода;
- овладеют техникой и навыкам лазания, необходимым для участия в соревнованиях по туризму и альпинизму.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график на 1 год обучения, с часовой нагрузкой в неделю -12 часов

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1		История развития туризма. Организация туризма в России	2	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
2		Личное и групповое туристское снаряжение	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
3		Подвижные игры	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Кабинет №20
4		Упражнения на координацию. Подвижные игры	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
5		Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
6		Упражнения на координацию. Подвижные игры	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
7		Способы ориентирования	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
8		Упражнения на координацию. Подвижные игры	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
9		Практическое занятие. Знакомство с картой своего края	4	Практическое занятие	Наблюдение, Выполнение практических заданий	Оз. Победа
10		Лазание по скалодрому	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
11		Лазание по скалодрому	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
12		Формы рельефа. Компас. Работа с компасом	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
13		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
14		Лазание по скалодрому. Подвижные игры	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
15		Лазание по скалодрому. Подвижные игры	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
16		Ориентирование карты по компасу	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
17		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
18		Практическое занятие.	4	Практическое занятие	Наблюдение,	Оз. Победа
19		Приемы обращения с веревкой. Её маркировка	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
20		Упражнения на координацию. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал

21		Понятие первая доврачебная помощь. Наложение повязок	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
22		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
23		Упражнения на координацию. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
24		Лазание по скалодрому	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
25		Ориентирование по местным предметам.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
26		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
27		Однодневный поход	8	Поход	Наблюдение, Выполнение практических заданий	Оз. Победа
28		Определение азимута. Построение заданных азимутов	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
29		Определение азимута. Построение заданных азимутов	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
30		Заболевание в походе. Наложение повязок	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
31		Упражнения на координацию. Подвижные игры	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
32		Определение азимута. Построение заданных азимутов	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
33		Маркировка веревки. Выполнение верхней страховки	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
34		Обязанности туриста во время страховки. Освоение навыков самостраховки.	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
35		Лазание на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
36		Маркировка веревки. Выполнение верхней страховки	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
37		Маркировка веревки. Выполнение верхней страховки.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
38		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
39		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
40		Лазание по скалодрому	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
41		История развития горного туризма и альпинизма. Специфика горного туризма.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
42		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал

43		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
44		Однодневный поход	8	Поход	Наблюдение, Выполнение практических заданий	Оз. Победа
45		Упражнения для туловища, ног. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
46		Основные правила передвижения по ледовому рельефу. Ходьба в кошках, техника	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
47		Виды снаряжения. Снаряжение для обеспечения безопасности	3	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
48		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
49		Упражнения для туловища, ног. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
50		Основные правила передвижения по ледовому рельефу. Ходьба в кошках, техника	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
51		Передвижение в кошках по слабонаклонному рельефу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
52		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
53		Привалы и ночлег в походе. Установка палаток.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
54		Упражнения для туловища, ног. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
55		Передвижение в кошках по слабонаклонному рельефу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
56		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
57		Упражнения для туловища, ног. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
58		Лазание по скалодрому	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
59		Передвижение в кошках по слабонаклонному рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
60		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
61		Практическое занятие.	4	Практическое занятие	Наблюдение, Выполнение практических заданий	Оз. Победа
62		Лазание по скалодрому	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
63		Упражнения для туловища, ног. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
64		Передвижение в кошках по слабонаклонному рельефу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
65		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
66		Практическое занятие.	4	Практическое занятие	Наблюдение,	Оз. Победа

67		Упражнения для туловища, ног. Подвижные игры	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
68		Привалы и ночлег в походе. Установка палаток.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
69		Передвижение в кошках по слабонаклонному рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
70		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
71		Значение правильного питания в походе	2	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
72		Должности в группе постоянные и переменные.	2	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
73		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
74		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
75		Порядок движения группы на маршруте. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице	2	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
76		Отработка техники движения по пересеченной местности.	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
77		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
78		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
79		Однодневный поход	8	Поход	Наблюдение,	Оз. Победа
80		Привалы и ночлег в походе. Установка палаток.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
81		Узлы, используемые в туризме. Вязание узлов	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
82		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
83		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
84		Основные правила передвижения по скальному рельефу.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
85		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
86		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
87		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
88		Узлы, используемые в туризме. Вязание узлов	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
89		Основные правила передвижения по скальному рельефу.	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»

90		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
91		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
92		Узлы, используемые в туризме Вязание узлов	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
93		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
94		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
95		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
96		Практическое занятие	4	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
97		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
98		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
99		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
100		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
101		Практическое занятие.	4	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	Оз. Победа
102		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
103		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
104		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
105		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
106		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
107		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
108		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
109		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
110		Однодневный поход	8	Поход	Выполнение практических заданий	Оз. Победа
112		Упражнения на развитие ловкости	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
113		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»

114		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
115		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
116		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	2	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
117		Отработка техники движения по пересеченной местности. Правила поведения при переездах группы на транспорте.	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
118		Лазания на фифах по слабонаклонному ледовому рельефу	3	Практическое занятие	Прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
119		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
120		Лазание по скалодрому	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
121		Лазание по скалодрому	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
122		Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижные игры	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
123		Лазание по льду на фифах. Постановка ног в кошках	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	УСТ «Башня»
124		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
125		Лазание по скалодрому	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
126		Лазание по скалодрому	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
127		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
128		Практическое занятие.	4	Практическое занятие	Наблюдение, Выполнение практических заданий	Оз. Победа
129		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
130		Лазание по скалодрому	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
131		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
132		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
133		Лазание по скалодрому. Техника постановки ног	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
134		Маркировка веревки. Выполнение верхней страховки	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
135		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал

136		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
137		Практическое занятие.	4	Практическое занятие	Наблюдение,	Оз. Победа
138		Личное и групповое туристское снаряжение	2	Учебное занятие	Выполнение практических заданий	Кабинет № 20
139		Лазание по скалодрому. Техника постановки ног	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
140		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
141		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
142		Упражнения на развитие ловкости	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
143		Лазание по скалодрому. Техника постановки ног	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
144		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
145		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
146		Упражнения на развитие ловкости	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
147		Упражнения на развитие ловкости	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
148		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
149		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
150		Однодневный поход	8	Поход	Выполнение практических заданий	Оз. Победа
151		Упражнения на развитие ловкости	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
152		Упражнения на развитие ловкости	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
153		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
154		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
155		Упражнения на развитие ловкости	2	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
156		Лазание по скалодрому. Контроль за положением туловища	2	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
157		Подтягивание различными хватами на перекладине	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
158		Лазание по-простому скальному рельефу с верхней страховкой.	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
всего			432			

Условия реализации программы

Формы и режимы занятий: Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Основными формами образовательного процесса являются: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам подготовки к соревнованиям; - участие в соревнованиях. Формы организации занятий: массовые (акции, соревнования), групповые (тренировки, семинары, выезды), индивидуальные (тренировки, лекции, беседы), работа с родителями (родительские собрания, совместные выезды).

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: групповые, индивидуальные, комбинированные, подвижные игры, тематические игры с элементами туристской техники, игры по ориентированию, соревнования – эстафеты

Образовательные и учебные форматы

(используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии)

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки, словесные отчёты и взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы.

Наглядные методы: показ упражнений и их элементов тренером, демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, фотокиновидео демонстрация, макетная демонстрация для разбора тактических схем, методы ориентирования - флажки, отметки на трассе, удары метронома, электрораздатчики и т.д.

Практические методы: методы обучения двигательным действиям; методы развития двигательных качеств

Виды педагогических технологий

- Личностно-ориентированное обучение (Якиманская И.С.);
- Технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов);
- Коллективный способ обучения.
- Технология КТД;
- Технология ТРИЗ;
- Проблемное обучение;
- Коммуникативная технология;
- Здоровьесберегающие педагогические технологии

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на УСТ «Башня», и в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиенические требованиям и правилам безопасности, а также на местности.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Ледодром площадью 60 кв.м.	1 шт
2.	Скалодром площадью 30 кв. м	1 шт
3.	Каска	10шт
4.	Страховочные беседки	10шт
5.	Кошкботы	10пар
6.	Оттяжки	20 шт
7.	Айс-фифи	5-6 пар
8.	Ледовый инструмент	2 пары
9.	Веревка статическая 50 метров	2 шт
10.	Веревка динамическая 50 метров	2 шт
11.	Рулетка 20 метров	1 шт
12.	Секундомер электронный	1 шт
13.	Карабин стальной	10 шт
14.	Карабин автомат	10 шт
15.	Страховочное устройство	6 шт
16.	Спусковое устройство	6 шт
17.	Каменные зацепы	50 шт
18.	Деревянные зацепы	20 шт
19.	Перекладина	1 шт
20.	Гимнастические кольца	1 пара
21.	Веревка для организации петель страховки 3метра	10 шт
22.	Канат гимнастический 10 метров	1 шт
23.	Гимнастические маты	10 шт
24.	Ледобуры	6шт
25.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
26.	Палатка туристская	Компл.
27.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
28.	Спальник	10 шт
29.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
30.	Карты топографические учебные	Компл.
31.	Условные знаки топографических карт	Компл.
32.	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
33.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
34.	Топор большой в чехле	1шт.
35.	Секундомер электронный	1шт.
36.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.

Информационное обеспечение

№п/п	Вид продукции	Название
1	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.) «Есть такая планета...» (2007 г.) «Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
2	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)
3	Интернет источники	http://alpfederation.ru/ , https://www.risk.ru/ , https://www.theuiaa.org/ . www.tmmoscow.ru/

Формы аттестации

Способы проверки результатов выполнения программы:

Проведение тестирования, наблюдения, опрос, выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций, выполнение зачетов по ОФП.

Реализация программы предполагает организацию различных форм деятельности с учащимися как в сетке часов, так и вне сетки часов программы в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Мин.общего и проф.образования РФ от 07.12.1998г. №654/19-15 «Об организации учебно - тематических экскурсий и дальних экскурсионных поездок учащихся образовательных учреждений России».

Формы подведения итогов реализации программы:

Реализация программы предполагает участие учащихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-9 степеней, «Юный турист 1-3 степеней, «Турист России») и(или) спортивные разряды.

Оценочные материалы

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит 40 баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся Таблица 1

№	Фамилия, имя учащегося	Количество баллов по разделам программы				Сумма баллов	%
1.							
2.							
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении							

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга

Теоретических знаний учащихся *Таблица 2*

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1								
2								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для девочек и мальчиков (приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, обучающийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 - прыжки в длину с места;

Тест 2 - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) для мальчиков;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) для девочек;

Тест 3 – бег 60 метров (сек.)

Тест 4 – наклоны вперед из положения сидя на полу.

Тест 5 – кросс на 2000 или 3000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%. Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся *Таблица 3*

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест1	Тест2	Тест3	Тест4	Тест5		
1								
2								
Средний процент по группе								

Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития *Таблица 4*

Группа № _____ 1 год обучения			Группа № _____ 2 год обучения			Группа № _____ 3 год обучения			Итого	
Кол-во детей	Средний балл	%	Кол-во детей	Средний балл	%	Кол-во детей	Средний балл	%	Общее кол-во	%

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (навыки лазания по льду и скальному рельефу)

Проверка усвоения практических навыков лазания осуществляется два раза в год в начале и в конце зимнего сезона с интервалом 2-3 месяца на специальной контрольной трассе. Трассы устанавливаются согласно годам обучения. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при движении или срыве участника избежать его травмы в результате удара о стену или падения на землю.

На каждой трассе участник обеспечивается верхней судейской страховкой, которую участник подключает или ввязывает к себе перед стартом и производит отстежку или развязывание после финиша.

Освоение практических навыков лазания по льду, отслеживается, путем сравнения лучшего времени прохождения обучающихся контрольной трассы с эталонным временем на данной трассе. За эталонное время принимаем лучший результат, показанный на данной трассе.

Если принять эталонное время освоения практических навыков за стопроцентное, то процент освоения практических навыков остальных обучающихся можно определить по формуле:

$$П = T_{\text{э}} : T_0 \times 100,$$

где $T_{\text{э}}$ – эталонное время, сек;

T_0 – время обучающегося, сек.

Для каждого участника предоставляется три попытки на прохождение трассы. После чего выбирается лучшая попытка. Она и идет в зачет.

Результаты сводятся в таблицу, содержащую сведения времени прохождения каждым обучающимся контрольной трассы и процент освоения им практических навыков и усредненные данные по группе учащихся объединения (таблицы 5 и 6).

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения № _____

Таблица 5

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практической части программы
		T_0 , сек	П, %	T_0 , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время $T_{\text{э}}$ - сек Средний процент по группе						

Результаты стартового (итогового) тестирования практических навыков кружковых объединений по годам обучения

Таблица 6

Группа № _____ 1 года обучения			Группа № _____ 2 года обучения			Группа № _____ 3 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Общее кол-во детей	%

Освоение практических навыков лазания по скальному рельефу, отслеживается, путем сравнения результатов прохождения обучающихся контрольной трассы.

Результатом является расстояние, пройденное вдоль осевой линии трассы в пределах установленного времени.

Трасса должна включать в себя обязательные элементы техники лазания с ледовым инструментом, изученные за определенный период обучения.

Трасса считается успешно завершённой, если она пройдена без нарушений и оба ледовых инструмента участника находятся в финишной точке. В случае прекращения попытки базовой

точкой определения результата служит последний зацеп, за который участник уверенно держался или зона, в которой участник находился.

Для каждого участника предоставляется две попытки на прохождение трассы. После чего выбирается лучшая попытка. Она и идет в зачет.

Результаты обучающихся заносятся в протокол (таблица 7), где фиксируется высота подъема, место по отношению к другим участникам и количество баллов, соответствующее результату (таблица 8).

Процент освоения программы определяется в зависимости от баллов, полученных за место участника.

Трасса строится по принципу проверки уровня освоения навыков обучающихся, а не по принципу выявления сильнейшего.

Программный материал считается усвоенным на 100 %, если все участники преодолели трассу от старта до финиша.

**Протокол результатов мониторинга
практических навыков учащихся кружкового объединения № ____** Таблица 7

№	Ф.И. учащихся	Высота подъема	Место	Баллы	% освоения программы
1					
2					
Средний процент по группе					

Баллы

Таблица 8

Место	Баллы		Место	Баллы
1	100		7	70
2	95		8	65
3	90		9	60
4	85		10	55
5	80		11	50
6	75		12	45

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»	1 шт.
		«Ошибки в технике лазания по льду»	1 шт.
		«Снаряжение для ледолазания»	1 шт.
2.	Схемы	Схемы трасс в ледолазании	1 шт.
3.	Лекционный материал	«Техника лазания по льду»	1 шт.
		«Лёд, как форма рельефа»	1 шт.
		«Техника драйтулинга»	1 шт.
		Правила соревнований по ледолазанию	1 шт.
4.	Методические рекомендации	«Техника движения по скальному рельефу»	1 шт.
5.	Методические рекомендации	«Роль разминки при организации занятий на скальном тренажере»	1 шт.
6.	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.)	1 шт.
		«По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)	
7.	Методические рекомендации	«Занимательная топография и ориентирование»	1 шт.
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт.
		«Маршруты однодневных походов с учащимися»	1 шт.
		Условные знаки топографических карт	1 шт.
		Рекомендации по проведению краеведческого исследования	1 шт.
8.	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря.	1 шт.

Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:

№п/п	Вид продукции	Название
1	Плакаты	«Техника постановки ног»
		«Техника работы с ледовым инструментом»
		«Техника безопасного движения по льду»
		«Навыки пристегивания веревки»
2	Карточки	«Узлы», «Топографические знаки»
3	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»
		«Ошибки в технике лазания по льду»
		«Снаряжение для ледолазания»
4	Схемы, таблицы, рисунки, плакаты, диаграммы по темам	Питание в туристском походе
		Топография и картография
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
		Основные приемы оказания первой помощи
		Работа с компасом
5	Картотека загадок, ребусов, кроссвордов по темам	Родной край, его природные особенности
		Туристские возможности родного края
		Краеведение в туристских походах

Перечень личного снаряжения учащегося

- Каска – 1 шт
- Страховочная беседка – 1 шт
- Кошкботы – 1 пара
- Перчатки или рукавицы -1 пара
- Одежда для занятий в зале:
 - Шорты
 - Футболка
 - Кеды
 - Перчатки для зала
 - Спортивные штаны
- Одежда для занятий на улице:
 - Шапка
 - Перчатки
 - Кофта или толстовка
 - Шарф или «труба»
 - Ветрозащитные штаны
 - Шерстяные носки
 - Ветрозащитная куртка
- Айс-фифи – 1 пара
- Защитные щитки на голень
- Наколенники
- Рюкзак объемом 90 л.
- Спальный мешок в чехле.
- Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
- Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).

Словарь терминов и определений

- 1. Альпинистская верёвка** - специальная верёвка с особыми динамическими и прочностными качествами, применяемая в альпинизме, скалолазании и спелеологии.
- 2. Альпинистские кошки** - металлические приспособления для передвижения по льду и фирну, крепятся на ботинках различными способами.
- 3. Аптечка (медицинская)** – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.
- 4. Артерии** – кровеносные сосуды, которые разносят обогащенную кислородом кровь от сердца к другим органам.
- 5. Айс-фифи** - специальный металлический якорь, крюк.
- 6. Азимут** (араб. ас-сумут, мн. число от ассамт – путь, направление) – угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана (0°) до заданного направления в пределах от 0° до 360° . Различают истинный (географический) и магнитный азимут.
- 7. Бивак, бивуак** - место размещения, стоянка туристской группы для ночлега или отдыха.
- 8. Бинт** – материал, используемый для оборачивания поврежденной части тела или закрепления повязки, или шины.
- 9. Боулдеринг** - серия коротких, но сложных (проблемных) трасс.
- 10. Вены** – кровеносные сосуды, по которым малонасыщенная кислородом кровь поступает от всех органов обратно к сердцу.
- 11. Восьмёрка** - одно из самых простых страховочно-спусковых устройств, своей формой напоминает цифру 8 либо полностью ей соответствует.
- 12. Вышелкивание** – вынимание страховочной веревки из карабина через специальную защелку в нём.
- 13. Динамическая веревка** – веревка способная амортизировать динамический удар, возникающий при срыве.
- 14. Драйтулинг** - вид ледолазания, по не ледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования, такого как кошки и ледорубы.
- 15. Каска** – головной убор в виде шлема.
- 16. Карабин** - быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защёлкой.
- 17. Компас** (нем. kompass, итал. compasso от compassare – измерять шагами) – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг». Наиболее распространены в туристских походах: компас Адрианова (воздушный), спортивный (жидкостный), горный.
- 18. Кошки** – приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.
- 19. Кошкботы** – специальные ботинки с кошками адаптированные для ледолазания.
- 20. Ледобур** - полый металлический стержень с резьбой и проушиной для карабина. Ввинчивается в ледовый склон под прямым углом на глубину до 20 см;
- 21. Ледоруб** – инвентарь, применяемый альпинистами и горными туристами для передвижения по ледовым, снежным и осыпным склонам, организации страховки и самостраховки на этих видах рельефа.
- 22. Ледовые инструменты** – ледорубы, усовершенствованные для прохождения крутых ледовых участков.
- 23. Магнезия** - белый порошок или раствор, представляющий собой соль магния и предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надежности хвата.
- 24. Многодневный поход** – поход продолжительностью более суток, совершенный в природных условиях с ночлегом или с ночлегами в полевых условиях протяженностью не менее 7 км.
- 25. Однодневный поход** – поход без ночлегов, совершенный в течение суток в природных условиях протяженностью не более 5 км.
- 26. Оттяжка** - петля из прочной капроновой ленты. Может иметь разную длину. Оснащается карабинами.

- 27. Прошелкивания** – продевание страховочной веревки в карабин через специальную защелку в нём.
- 28. Рана** – повреждение тканей и органов, сопровождающееся нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек, вызванное внешним травмирующим фактором. Различают резанные, рубленые, колотые, ушибленные, размозженные, огнестрельные, смешанные.
- 29. Страховочное устройство** - устройство для страховки человека или груза при опасности срыва.
- 30. Спусковое устройство** - устройство для спуска человека или груза по верёвке
- 31. Траверс** — направление, перпендикулярное направлению подъёма (спуска).
- 32. Травмы** (греч. trauma – рана) – повреждения. Разделяют на легкие (потертости, ссадины, растяжения связок, ушибы, небольшие и неглубокие раны и др.) и тяжелые (повреждения внутренних органов, открытые и закрытые переломы, вывихи, раны с повреждением сухожилий и сильным кровотечением и др.). Могут быть открытые и закрытые.
- 33. Топографические карты** (от греч. topos – место, местность и grapho – пишу) – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности. Изображают рельеф, водные объекты, растительность, населенные пункты и др. в системе условных знаков.
- 34. Точка опоры** – элемент закрепления веревок или петель на скале; может быть естественным (скальный выступ, ствол дерева) и искусственным (шлямбур, крюк, закладка).
- 35. Условные знаки топографические** – графические, буквенные и цифровые обозначения, указывающие на карте местоположение объектов местности, передающие их качественные и количественные характеристики. Могут быть масштабными, немасштабными, пояснительными.
- 36. Шлямбур** – металлический расширительный болт, устанавливаемый на клей или завинчиваемый в высверленный в скале канал и используемый как точка опоры при организации страховки или самостраховки восходителя.
- 37. Gri Gri (гри-гри)** - страховочное устройство, имеющее кулачок-эксцентрик, фиксирующий верёвку под нагрузкой, при рывке. Разблокируется верёвка при помощи рукоятки. Применяется для спуска по одной верёвке, для верхней страховки.
- 38. Stop (Стоп, Стопер, десантёр)** - исключительно спусковое устройство, имеющее кулачок-эксцентрик, фиксирующий верёвку под нагрузкой. Разблокируется верёвка при помощи рукоятки. Применяется для спуска по одной верёвке, для страховки не используется. Принципиальное отличие от гри-гри в том, что верёвка всё время проходит в одной плоскости.

Основные понятия

Азимут (араб. *ас-сумут*, мн. число от *ассамт* – путь, направление) – угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана (0°) до заданного направления в пределах от 0° до 360° . Различают истинный (географический) и магнитный азимут.

Абрис (от нем. *Abriß* - очертание, контур) – схематический чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности. На абрисе ось хода маршрута (независимо от его изгибов) принимают за прямую линию и прочерчивают ее посередине вдоль листа. Объекты, представляющие интерес, обозначают условными знаками без соблюдения масштаба. Значение расстояний и углов направления, полученные в результате измерений на местности, указывают цифрами.

Альпинизм — вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении естественных препятствий, созданных природой (высоты, рельефа, погодных условий), на пути к вершине. В спортивных соревнованиях по альпинизму объектом состязания являются высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяжённость.

Движение по азимуту (азимутальный ход) – способ следования по намеченному пути от одного ориентира до другого по заданным азимутам и расстояниям.

Горный туризм - вид туризма, заключающийся в передвижении группы людей с помощью мускульной силы по определённым маршрутам, проложенным в горной местности в условиях высокогорья. Существует 2 дисциплины по **горному туризму**: маршрут горный и дистанция

горная. По данным видам дисциплин проводятся соревнования как на уровне туристических клубов, так и региональных федераций по спортивному туризму

Компас (нем. *kompass*, итал. *compasso* от *compassare* – измерять шагами) – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг». Наиболее распространены в туристских походах компас Адрианова (воздушный), спортивный (жидкостный), горный.

Курвиметр - прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.

Ледолазание — преодоление крутых ледовых склонов с помощью специального снаряжения. Ледовые склоны могут быть естественного происхождения: замерзшими водопадами большими сосульками; или искусственно создаваемыми ледовыми сооружениями.

Ориентирование (нем. *Orientierung* – первоисточник; лат. *oriens* – восток) – нахождение точки своего стояния относительно сторон горизонта и окружающих объектов (ориентиров). Позволяет сделать правильный выбор направления движения и выдерживать его в пути.

Топографические карты (от греч. *topos* – место, местность и *grafo* – пишу) – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности. Изображают рельеф, водные объекты, растительность, населенные пункты и др. в системе условных знаков.

Условные знаки топографические – графические, буквенные и цифровые обозначения, указывающие на карте местоположение объектов местности, передающие их качественные и количественные характеристики. Могут быть масштабными, внесмачбными, пояснительными.

Карабин – универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

Страховка в альпинизме — совокупность снаряжения для альпинизма, горного туризма, скалолазания, ледолазания и действий спортсменов, направленных на предотвращение или минимизацию возможных опасностей от срывов или разрушения форм рельефа, по которым движется спортсмен.

Верхняя страховка - точки страховки находятся выше участника. Верёвка проходит через эти точки и спускается к участнику. В процессе лазания он двигается вверх или вниз, а человек, осуществляющий страховку, вытягивает («выбирает») лишнюю веревку или выдаёт её. Таким образом, в случае срыва, участник повисает на веревке немного ниже того места, до которого он смог подняться или спуститься. Нагрузка при рывке и риск получить травму являются при этом минимальными.

Нижняя страховка - точки страховки расположены вдоль всего маршрута, или их необходимо установить в подходящих местах. Один из концов верёвки привязан к участнику, а страхующий держит в руках участок верёвки в нескольких метрах от него. В процессе лазания участник продевает («прощёлкивает») верёвку в карабин на той точке, до которой поднимается или вынимает («выщёлкивает») верёвку при спуске. Страхующий при этом постепенно «выдаёт» или «выбирает» веревку. Таким образом, в случае срыва участник повисает недалеко от той точки страховки, до которой он смог подняться или спуститься. Самой опасной является ситуация, когда спортсмен срывается при попытке «прощёлкнуть» веревку в очередную точку страховки или сразу после выщёлкивания. В этот момент последняя точка страховки находится намного ниже, и высота падения может составлять до 10 (а иногда и 20-40 при редком заложении элементов) метров. Этот способ является опасным и требует большого мастерства от страхующего. При нижней страховке следует использовать только динамическую верёвку, так как срыв, приходящийся на лезущего, может быть очень большим.

Страховочная система — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла или карабина крепится верёвка. Страховочная система служит для распределения усилия при рывке верёвки вследствие срыва (падения) на большую площадь и предотвращения травмирования спортсмена.

Верхняя страховочная система (также называемая *грудной обвязкой*) состоит из широкого силового ремня, охватывающего грудную клетку спортсмена, и двух бретелек, фиксирующих положение системы на плечах. При применении без нижней системы опасна при серьезных срывах или длительном свободном зависании, поскольку сдавливает грудную клетку и может привести к

удушению. В настоящее время по соображениям безопасности верхняя система отдельно не применяется, используется только заблокированной с нижней системой.

Нижняя страховочная система (также называемая *беседкой*) состоит из соединённых между собой пояса и ножных обхватов. Нижняя система может быть с регулировкой ножных обхватов или без регулировки ножных обхватов. Именно нижняя система является наиболее популярным среди скалолазов видом страховочных систем.

Аптечка (медицинская) – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.

Аллергическая реакция – реакция организма на вещество, на которое у данного человека имеется повышенная чувствительность.

Артерии – кровеносные сосуды, которые разносят обогащенную кислородом кровь от сердца к другим органам.

Бинт – материал, используемый для оборачивания поврежденной части тела или закрепления повязки, или шины.

Вены – кровеносные сосуды, по которым малонасыщенная кислородом кровь поступает от всех органов обратно к сердцу.

Вывих – смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе.

Давящая повязка – повязка, плотно прижимаемая к ране, для остановки кровотечения.

Инфекция – болезнетворные микроорганизмы, вирусы и бактерии, при попадании которых в организм человека может возникнуть инфекционное заболевание.

Капилляры – мельчайшие кровеносные сосуды, соединяющие вены и артерии, по которым к клеткам организма из крови поступает кислород и другие питательные вещества и выводятся продукты жизнедеятельности.

Кость – плотная, твердая ткань, образующая скелет.

Кровотечение – истечение крови из поврежденного кровеносного сосуда. По анатомическому признаку различают венозное, артериальное и капиллярное кровотечение. По направлению кровотечения делится на наружное и внутреннее. По причинам – от разъедания, разрыва и др. По времени кровотечения делятся на острые и хронические. Следствием кровотечения является кровопотеря (геморрагический шок) – реакция организма на кровотечение.

Ознобление – хроническое отморожение. При озноблении наблюдаются пониженная чувствительность, похолодание, синюшный, иногда красный цвет кожных покровов.

Отморожение - повреждение тканей тела под влиянием низкой температуры. Может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре воздуха около 0°C, когда ветрено и сыро. Отморожению способствуют тесные и промокшие одежда и обувь, неполноценное или нерегулярное горячее питание, переутомление, недосыпание, алкогольное опьянение и другие неблагоприятные факторы.

Перелом – нарушение целостности кости.

Травмы (*греч. trauma – рана*) – повреждения. Разделяют на легкие (потертости, ссадины, растяжения связок, ушибы, небольшие и неглубокие раны и др.) и тяжелые (повреждения внутренних органов, открытые и закрытые переломы, вывихи, раны с повреждением сухожилий и сильным кровотечением и др.). Могут быть открытые и закрытые.

Удушье – состояние, при котором дыхательные пути пострадавшего частично или полностью закрыты попавшим туда инородным телом.

Ушиб – механическое повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожи.

Шина – приспособление для фиксации поврежденной части тела.

Шок – тяжелое состояние, возникающее в результате действия экстремальных факторов на организм человека и приводящих к его повреждению. Клинически проявляется сохранением сознания, резкой заторможенностью и безразличием к окружающему, бледностью кожных покровов, цианозом губ, неподвижным взглядом, частым и слабым пульсом, едва заметным дыханием, низким артериальным давлением, снижением болевой реакции и температуры тела.

Список литературы для педагогов

1. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации. Материалы 4 Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. Издательство «stt» Россия, 634028, г. Томск.
2. Волков А.В., Черемшанов С.В. Развитие спортивного туризма за рубежом // Известия Сочинского государственного университета. – 2012. – № 4 (22) – С. 30- 35.
3. Вялов, С. С. Общая врачебная практика. Неотложная медицинская помощь [Текст] / С.С. Вялов. - М.: МЕДпресс-информ, 2013.
4. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. [Текст] / С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.
5. Информационный портал об альпинизме, туризме, скалолазании и ледолазании [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.mountain.ru/>.
6. Информационный туристический портал [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.infoturizm.info/> (дата обращения 10.06.2017 г.).
7. Казначеева С.Н., Челнокова Е.А., Агаев Натиг Фарман-оглы Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 8, №1 (2016) <http://naukovedenie.ru/PDF/54EVN116.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/54EVN116.
8. Козина Ж. Л. и др. Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств в скалолазании //Физическое воспитание студентов. - 2014. - Т. 1. – С. 46-54.
9. Козина Ж. Л. и др. Факторная структура комплексной подготовленности элитных спортсменов–представителей горных видов спорта //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - №. 11. - С. 21- 28.
10. Кравченко, В.М. Психология и педагогика [Текст] / В.М. Кравченко. – М.: Риор, 2014.
11. Красильникова, И. М. Неотложная доврачебная медицинская помощь [Текст] / И.М. Красильникова, Е.Г. Моисеева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
12. Крысько, В.Г. Педагогика и психология [Текст] / В.Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2014.
13. Линн Хилл.: (Climbing Free: My Life in the Vertical World, LynnHill) Скалолазание – моя свобода: моя жизнь в вертикальном мире, 2012.
14. Международный туризм и спорт: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / под ред. Ю. В. Жилковой. – М., 2014. – 306 с.
15. Михайлова Т.В., Губа В.П.Дневник спортсмена. Методическое пособие, издательство Спорт. 2017г.
16. Мишин, Б. И. Антитеррор. Дидактический материал по профилактике терроризма и оказанию первой медицинской помощи. [Текст]/ Б.И. Мишин, В.В. Абатурова, А.В. Легкобытов. - М.: Вентана-Граф, 2014.
17. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Аст: Астрель, 2012. - 863 с.
18. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. Составитель Н.Т. Новикова. Санкт-Петербургский государственный университет Кафедра физической культуры. 2013 год.
19. Основы туризма: учебник / под ред. Е. Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
20. Официальный сайт «Федерация альпинизма России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.alpfederation.ru/> (дата обращения 15.07.2017 г.)
21. Официальный сайт «Федерация спортивного туризма России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 12.07.2017 г.).
22. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей [Текст] / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014.

23. Репко Е. А. Авторская программа скоростно-силовой подготовки квалифицированных скалолазов, специализирующихся в скоростном лазании //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – М, 2013 - с. 292.
24. Репко Е. А. и др. Скоростно-силовая подготовка в скалолазании на основе анализа развития физических качеств элитных спортсменов. - М, 2014. - 183с.
25. Репко Е. А. Методические основы скоростно-силовой подготовки скалолазов //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - № 112 (4). - С. 200-206.
26. Репко Е. А. Морфологические особенности элитных спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании, лазании на сложность и альпинизме //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 12. - С. 68- 72
27. Скопа В. А. Спортивный туризм: сущность и особенности организации // NovaInfo. – 2017. – № 61, т.1.
28. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма. [Текст] / Ю.Н.Федотов, В.А. Таймазов – М.: «Советский спорт», 2014.
29. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]/ Ж.К.Холодов - М.: Академия, 2012.
30. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие/ О.В. Хухлаева. -М.: Юрайт,2016.

Список литературы для учащихся

1. Аркин Я.Г. Люди в горах/ Я.Г. Аркин, П.П. Захаров. - М.: ФИС, 1986.
2. Берман А. Среди стихий/ А.Берман. - М.: ФИС, 1983.
3. Бурлаков Ю.Б. Восходитель: Повесть о Михаиле Хергиани/ Ю.Б. Бурлаков. – М.: ФИС, 1982.
4. Дадыгин С.В. На пути к вершине/С.В. Дадыгин, А.Е. Чуркин. - М.: Просвещение, 1993.
5. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки/ К.В. Динейка. - М.: ФИС, 1987.
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни[Текст]/ Ю.П. Кобяков - Ростов на/Д: Феникс, 2014.
7. Краткий справочник туриста/ сост. Штюрмер - М.: Профиздат, 1985.
8. Кузнецов А.А. Восхождение/ А.А. Кузнецов. - М.: Мол. гвардия, 1982.
9. Маккинс Х. Восхождение в затерянный мир/ Х. Маккис. - М.: ФИС,1982
10. Месснер Р. Хрустальный горизонт/ Р. Месснер. - М.: Планета, 1990.
11. Мишин, Б. И. Антитеррор. Дидактический материал по профилактике терроризма и оказанию первой медицинской помощи. [Текст]/ Б.И. Мишин, В.В. Абатурова, А.В. Легкобытов. - М.: Вентана-Граф, 2014.
12. Розенблат В.В. Симфония жизни (популярная физиология человека)/В.В. Розенблат. - М.: ФИС, 1989.
13. Свешников Ф.М. Золотой ледоруб/ Ф.М. Свешников. - М.: Просвещение, 1993.
14. Хаттинг Г. Альпинизм: техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Гарт Хаттинг. - Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство Фаир», 2006. – 160 с.: ил.
15. Хаттинг Г. Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению/ Гарт Хаттинг. - Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство Фаир», 2006. – 96 с.: ил.
16. Шатаев В.Н. Категория трудности/ В.Н. Шатаев. – 3-е изд. испр, и доп. - М.: Издатель И.В.Балабанов, 2001.
17. Школа альпинизма. Начальная подготовка / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. - М.: ФИС, 1989.

Тесты для учащихся 1 года обучения
по разделам программы

1. Бивак - это:

- а) тип костра
- б) туристское блюдо
- в) лагерь туристов**
- г) холодный северный ветер

2. Что из перечисленного ниже не является личным снаряжением туриста?

- а) рюкзак;
- б) спальник;
- в) котелок;**
- г) тарелка.

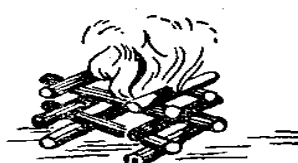
3. Что из перечисленного ниже не является групповым снаряжением

- а) палатка;
- б) трос для костра;
- в) пила;
- г) нож.**

4. На каком рисунке изображен костер Шалаш?



А)



Б)



В)



Г)

5. Выбери лишние продукты для походной ухи:

- а) греча
- б) консервы рыбные
- в) капуста**
- г) картофель

6. На каком рисунке изображен узел проводник?



а)



б)



в)



г)

7. Компас – это прибор для?

- а) способ следования по намеченному пути от одного ориентира до другого по заданным азимутам и расстояниям

б) магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг»

в) прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.

г) универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

8. Что из перечисленного не является деталью компаса?

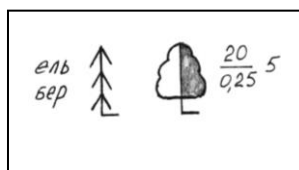
а) корпус;

б) мгла;

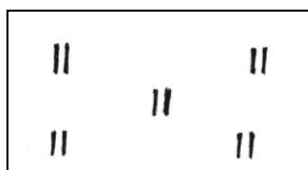
в) магнитная стрелка;

г) рукоять.

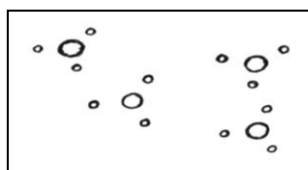
9. На каком топознаке изображены кустарники:



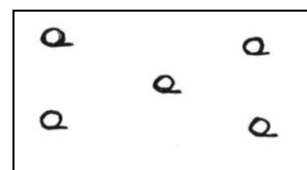
а)



б)



в)



г)

10. Какое самое большое озеро Кемеровской области?

а) Большое;

б) Утикуль;

в) Большой Берчикуль;

г) Байкал.

11. Кто занимает первое место среди лиственных пород в наших лесах?

а) осина;

б) береза;

в) тополь;

г) рябина.

12. Самая крупная птица наших лесов?

а) глухарь;

б) снегирь;

в) дятел;

г) орел.

13. Какой олень не обитает в лесах нашей области?

а) лось;

б) марал азиатский;

в) джейран;

г) косуля.

14. При ушибах, растяжениях, что нужно делать в первые сутки?

а) прикладывать сухое тепло;

б) прикладывать холод;

в) делать массаж;

г) накладывать жгут.

15. Как нужно бинтовать повреждённую конечность?

- а) сверху вниз;
- б) снизу-вверх;**
- в) слева направо;
- г) справа налево.

16. Альпинизм это –

- а) активный отдых, смысл которого заключается в лазании по горам;
- б) игра на льду со специальным ледовым снаряжением;
- в) вид спорта, целью которого является восхождение на вершины гор.

17. Ледолазание это –

- а) скалолазание зимой;
- б) вид спорта, заключающийся в преодолении крутых ледовых склонов с помощью специального снаряжения;**
- в) вид спорта, смысл которого заключается в лазании по горам;
- г) игра на льду со специальным ледовым снаряжением;

18. Допускается ли при страховке сидеть и лежать?

- а) да;
- б) нет;**
- в) да, если партнер долго лезет;
- г) да, если ты устал стоять.

19. Что необходимо сделать при надевании обвязки?

- а) завязать узел на конце поясного ремня;
- б) сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне;**
- в) привязать конец поясного ремня к обвязке;
- г) подтянуть штаны.

20. Что необходимо сделать в первую очередь перед тем, как лезть трассу?

- а) сказать: «Я полез»;
- б) окликнуть страховщика;
- в) спросить, готова ли страховка и убедиться в её готовности;**
- г) приготовить снаряжение.

**Контрольные тесты для учащихся 2 года обучения
по разделам программы**

1. Преодолев препятствия на маршруте, направляющий должен:

- а) идти в прежнем своем темпе;
- б) замедлить шаг;**
- в) остановиться на привал;
- г) ускорить шаг;

2. Каким образом преодолевается дерево, перегораживающее тропу?

- а) подлезть под деревом;
- б) обойти дерево;
- в) наступить на дерево и перешагнуть через него;
- г) любой из вариантов по ситуации.**

3. На основании чего составляется список продуктов?

- а) меню;**
- б) режима дня;
- в) плана похода;
- г) длины переходов.

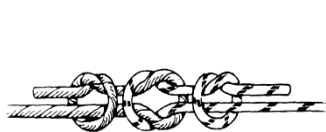
4. В походе на завтрак обычно рекомендуется употреблять около:

- а) 60% калорийности суточного рациона;
- б) 10% калорийности суточного рациона;
- в) 10-20% калорийности суточного рациона;
- г) 30% калорийности суточного рациона.**

5. Что не входит в основные способы ориентирования?

- а) Ориентирование по компасу;
- б) Ориентирование по небесным светилам (по Солнцу, по звездам, по Луне);
- в) Ориентирование по местным признакам;
- г) Ориентирование по навигатору.**

6. На каком рисунке изображен встречный узел?



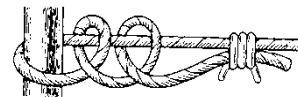
а)



б)



в)



г)

7. На какие группы делятся топографические знаки? Найдите лишнее.

- а) названия**
- б) растительность
- в) дороги
- г) гидрография

8. Кемеровская область расположена

- а) на западном побережье Баренцева моря;

б) в предгорьях Кавказа;

в) на юго-востоке Западно-Сибирской равнины и северных отрогах Алтайских гор;

г) на юго-западе Восточной Сибири.

9. Самая крупная река Кузбасса?

а) Кия;

б) Иня;

в) Томь;

г) Яя.

10. Породы каких хвойных деревьев преобладают в северной части Кемеровской области?

а) ель;

б) пихта;

в) лиственница;

г) кедр.

11. Какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?

а) уголь активированный;

б) валидол;

в) анальгин;

г) витамины;

12. В каких случаях применяется парацетамол?

а) при болях в сердце;

б) при повышенном артериальном давлении;

в) при повышенной температуре;

г) при болях в суставах.

13. Краеведческое наблюдение включает в себя:

а) разыскание и изготовление карты, изучение литературных, статистических, картографических, мемориальных и прочих материалов и документов;

б) совершение походов и экскурсий к месту исследования;

в) обработка материалов, результатов наблюдений и их обобщение;

г) все вышеперечисленные пункты.

14. Признаком ушиба не является:

а) боль, усиливающаяся при движении;

б) резкое повышение температуры;

в) припухлость тканей (отек);

г) кровоподтек, нарушение функций нижних или верхних конечностей.

15. Признаки растяжения:

а) боль при малейшем движении;

б) головокружение;

в) ограничение подвижности;

г) припухлость (отек), которая быстро увеличивается в размере;

16. Какой узел разрешено применять для привязывания страховочной веревки к участнику?

- а) прямой;
- б) штыковой;
- в) восьмерка;**
- г) встречный.

17. Для чего используется Гри-Гри?

- а) для выполнения страховки при лазании;**
- б) для маркировки веревки;
- в) для подъема по веревке;
- г) для натяжения перил подъема.

18. Какая страховка применяется при выполнении вида лазания на скорость по льду?

- а) комбинированная;
- б) нижняя;
- в) верхняя;**
- г) любая из перечисленных выше.

19. Какого диаметра должны быть веревки, применяемые для организации страховки?

- а) не менее 6 мм;
- б) не менее 8 мм;
- в) не менее 10 мм.**
- г) не имеет значения

20. Что входит в обязательный комплект снаряжения участника?

- а) каска, кошки, 2 ледовых инструмента, одежда, закрывающая локти и колени;
- б) страховочная система, каска, кошки, 2 ледовых инструмента, перчатки или рукавицы, одежда, закрывающая локти и колени;**
- в) каска, кошки, 2 ледовых инструмента, одежда, закрывающая локти и колени, страховочная система, рюкзак для веревки;
- г) страховочная система, каска, кошки, 2 ледовых инструмента.

Уровень физической подготовленности обучающихся

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 - прыжки в длину с места;

Тест 2 - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) для мальчиков;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) для девочек;

Тест 3 – бег 60 метров (сек.)

Тест 4 – наклоны вперед из положения стоя на полу.

Тест 5 – кросс на 2000 или 3000 м.

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов

№ п/п	Физические способности	Тест	Возраст	Мальчики			Девочки		
				удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	9-10 лет	130	140	160	125	130	150
			11-12 лет	150	160	175	140	145	165
2	Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9-10 лет	2	3	5			
			11-12 лет	3	4	7			
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9-10 лет				7	9	15
			11-12 лет				9	11	17
3	Скоростные	Бег 60 метров (сек.)	9-10 лет	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
			11-12 лет	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола)	9-10 лет	пальцами	ладонями	пальцами	ладонями		
			11-12 лет	Касание пола пальцами рук					
5	Выносливость	Кросс 2000 м	9-10 лет	Без учета времени					
		Кросс 3000 м	11-12 лет	Без учета времени					

**Контрольная трасса проверки результатов развития
практических навыков лазания по программе 1 года обучения**

Лазание по льду.

Параметры трассы: высота подъема по льду - 10 м, угол наклона – положительный.

Старт- площадка под ногу или стартовая линия. Финиш –выключатель электронного хронометража либо финишный знак.

Действия: участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, определяющие проведение соревнований на скорость.

Лазание по скальному рельефу.

Параметры трассы: Трасса ставится на ледовой конструкции. Высота подъема - 10 м, длина трассы- 15 метров, угол наклона – положительный. Старт – отмеченная зона для постановки ледовых инструментов. Финиш – отмеченная зона для постановки ледовых инструментов. Трасса должна быть обозначена четкими и непрерывными ограничительными линиями, не являющимися частью трассы.

Действия: Участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, предъявляемые к участнику. При прохождении трассы участники должны самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа.

**Контрольная трасса проверки результатов развития
практических навыков лазания по программе 2 года обучения**

Лазание по льду.

Параметры трассы: высота подъема по льду - 15 м, угол наклона – вертикальный.

Старт - площадка под ногу или стартовая линия. Финиш –выключатель электронного хронометража либо финишный знак.

Действия: участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, определяющие проведение соревнований на скорость.

Лазание по скальному рельефу.

Параметры трассы: Трасса ставится на ледовой конструкции. Высота подъема - 10 м, длина трассы- 10-15 метров, угол наклона – вертикальный. Старт – отмеченная зона для постановки ледовых инструментов. Финиш – отмеченная зона для постановки ледовых инструментов. Трасса должна быть обозначена четкими и непрерывными ограничительными линиями, не являющимися частью трассы.

Действия: Участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, предъявляемые к участнику. При прохождении трассы участники должны самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа.

Игровые упражнения для развития быстроты

Упражнение № 1

Каждой паре отводится отдельное место. Играющие должны повернуться лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 метров один от другого, положить между собой небольшой предмет (мяч, кубик, камешек). Принять исходное положение (сидя, лёжа, в упоре и т.д.).

По сигналу игрок каждой пары стремится первым схватить предмет и убежать в любую сторону за ограничительную линию на 15 - 20 метров. Если в это время партнёр не успеет "осалить" убегающего, то тому игроку, который убежал первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберёт 10 очков.

Упражнение № 2

Соревнование между тройками играющих. Одна тройка стартует, пробегая дистанцию 10 - 15 метров, другая догоняет (находясь в метре от стартующих). Затем участники игры меняются ролями. Побеждает тройка, большее количество игроков которой не были "осаленными". Каждая тройка стартует 6 - 8 раз.

Упражнение № 3

Стоя рядом, бросить маленький мяч в стену и поймать его с лёта, отойти на шаг дальше. Повторять броски снова. Шаг за шагом отступая от стенки, бросать и ловить мяч. Побеждает тот, кому удаётся поймать мяч, находясь дальше всех от стенки. Продолжительность упражнения 8 - 10 минут.

Упражнение № 4

Две команды по 8 - 10 человек становятся в колонну по одному на расстоянии 3 - 5 метров. Головным игрокам даётся по две гантели (весом 2 - 3 килограмма). Производя "раскачку" игроки прыгают в длину с места толчком обеих ног. Места приземления отмечаются (у пяток) линиями. С этих линий прыгают поочередно следующие игроки. Игра заканчивается, когда все игроки сделают прыжки. Побеждает команда, ушедшая вперёд. Упражнения повторяются 3 - 4 раза.

Упражнение № 5

Подбросить маленький мяч повыше, выбежать из кружка, положить возможно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. Тот, кто сумеет положить камешек дальше всех, тот и выигрывает. Продолжительность упражнения 8 - 10 минут.

Упражнение № 6

Старт в тройках. На старте стоят трое, взявшись под руки. Средний стоит спиной вперёд. По команде "марш" все трое бегут отрезок 15 - 20 метров, средний бежит спиной вперёд. Каждый раз чередуясь между собой местами, каждая тройка принимает старт 6 - 9 раз.

Упражнение № 7

Группой занимающихся в 6 - 8 человек берётся старт из различных положений: сидя, лёжа, спиной вперёд и т.д. пробегается 20 - 30 метров. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнований. И так, до выявления победителей, упражнение выполняется 3 - 4 раза.

Упражнение № 8

Занимающиеся поочередно пробегают 2 - 3 раза отрезок 15 - 20 метров на время. Затем, пробежав, занимающийся должен назвать своё время. За ошибку начисляется штрафное очко. Выигрывает тот, кто получает меньшее количество очков. Проигравшие подвергаются штрафу (дополнительный бег, прыжки и т.д.). Каждый пробегает дистанцию, определяя своё время 5 - 6 раз.

Игры с направленностью на развитие быстроты

№ 1. "Вызов"

Организация. Занимающиеся разбиваются на пары. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться. Двое играющих становятся лицом друг к другу. Начиная упражнение становится спиной в сторону предполагаемого бега, а второй игрок, стоя лицом в направлении этого бега, вытягивает вперёд ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку.левой рукой из-за спины захватывается правый локоть.

Проведение. Игрок, стоящий спиной к направлению бега, по сигналу трижды ударяет правой рукой по ладони партнёра и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и "осалить" его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечёт черты, которая проводится в 20 - 25 метрах от линии начала бега. Если партнёр не успеет "осалить" убегающего, то игроку, который убежал, засчитывается очко. Затем происходит смена ролей. Побеждает игрок, который наберёт большее количество очков. Игра продолжается 5 - 7 минут.

№ 2 "Подвижная цель"

Организация. На площадке обозначается круг диаметром 10 - 15 метров. Играющие 10 - 12 человек встают по кругу, лицом к центру. Один "водящий" находится в кругу.

Проведение. По сигналу играющие перекидывают мяч друг другу, стараясь, чтобы он попал в "водящего", который, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увёртывается. Кому удаётся попасть, не заходя за черту, в "водящего" мячом, тот меняется с ним местом. Игра продолжается 8 - 10 минут.

№ 3 "Разбегайся"

Организация. Из состава группы 12 человек назначается команда "водящих" 3 - 4 человека. Перемещение свободных игроков ограничивается определёнными размерами площадки.

Проведение. По сигналу "водящие" устремляются за остальными игроками, стараясь "осалить" свободных игроков. "Осаленные" игроки садятся на площадку, обозначая тем самым, что они "вне игры". Побеждает та команда "водящих", которая за 2 минуты осалит как можно больше свободных игроков.

№ 4 "Сбить кеглю"

Организация. На площадке обозначается круг радиусом 4 - 5 метров. В центре круга ставится кегля. Играющие делятся на две команды - защитники и нападающие. Защитники распределяются в кругу по своему усмотрению. Команда нападающих располагается по кругу и не имеет права входить в него.

Проведение. Нападающие бросают мяч в кеглю стараясь её сбить, перебрасывают мяч друг другу, чтобы создать элемент неожиданности. Защитники, перемещаясь, стремятся заслонить цель. Игра продолжается 5 минут. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая в течение 5 минут больше других собьёт кеглю.

Примечание: Отбивать ногой мяч не разрешается. Команда штрафуетя броском с 15 метров.

№ 5. "Попади в кольцо"

Организация. В игре участвует 8 - 10 человек (при наличии двух-трёх баскетбольных колец). На расстоянии 5 - 7 метров от баскетбольного щита проводится линия. Игроки выстраиваются в одну шеренгу, рассчитываясь по порядку.

Проведение. Все игроки, начиная с первого, в порядке очередности бросают мяч в кольцо. Если игрок попал в него, он ловит мяч, упавший из корзины, и бросает его в какого-либо из

остальных игроков, которые, как только мяч попадает в кольцо, поворачиваются кругом и убегают в поле. Если бросивший мяч попадёт им в одного из убегающих игроков, ему начисляется очко. Выигрывает тот, кто раньше других набрал 5 очков.

№ 6. "Кто быстрее"

Организация. Из числа играющих назначается "водящий". Играющие выстраиваются в шеренгу лицом к направлению бега. "Водящий" становится сзади шеренги.

Проведение. "Водящий" по команде "марш" бросает вперёд мяч. Играющие устремляются за мячом, стараясь его догнать. Кто добежит первым и схватит мяч, тот выбывает из игры. Игрок, оказавшийся последним, назначается водящим. Игра повторяется два-три раза.

№ 7. "Ножной мяч в кругу"

Организация. Из числа играющих назначается "водящий". На площадке обозначается круг радиусом 4 - 5 метров. "Водящий" с мячом располагается в кругу, играющие - по кругу лицом к центру.

Проведение. По сигналу "водящий", ударяя ногой по мячу, старается выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, туловищем, не давая ему вылететь из круга. Задерживая мяч, игроки могут пасовать ногами между собой. Если "водящему" удаётся выбить мяч из круга, на место его идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Игра продолжается 10 минут.

Игровые упражнения для развития силы

Упражнение № 1

Занимающиеся распределяются по парам, каждой из них указывается направление движения. Первые номера выполняют по команде опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров, принявших исходное положение, стоя спиной, наклонив туловище. После прыжка первые номера проходят четыре шага вперёд и принимают исходное положение. Упражнение выполняется 1 - 2 минуты.

Упражнение № 2

1-й вариант. На площадке обозначаются круги диаметром 2 - 3 метра (в зависимости от количества занимающихся). В каждый круг правым плечом друг к другу становятся партнёры. По команде каждый играющий старается вытолкнуть из круга своего партнёра. Упражнение выполняется 2 - 3 минуты.

2-й вариант. Играющие, стоя друг к другу правым боком, захватывают левой рукой свою левую ногу за голеностопный сустав. Толкая плечом, играющий пытается вывести из равновесия партнёра и заставить его опуститься на левую ногу. Проигрывает тот, кто первым поставит левую ногу на землю. Упражнение выполняется 1 - 2 минуты, затем производится смена ног.

3-й вариант. В положении глубокого приседа, вытянув руки вперёд, играющие располагаются лицом друг к другу. По команде каждый из них пытается толкнуть своего партнёра в ладонь руки или в плечо, вывести из равновесия. Кто первым сядет или встанет - проигрывает. Упражнение продолжается 1 - 2 минуты.

Упражнение № 3

Занимающиеся рассчитываются по два. Ноги рядом стоящих связаны за голень. По команде "марш" каждая пара бежит на "трёх" ногах, согласовывая между собой действия. Побеждает пара, пробежавшая быстрее других дистанцию 15 - 20 метров. Упражнение повторяется 3 - 4 раза.

Упражнение № 4

Занимающиеся, рассчитавшись по два, перестраиваются в две шеренги. Стоя в шеренгах на расстоянии двух-трёх шагов, играющие первой шеренги наклоняются вперёд, занимая положение

упора стоя, опираясь плечом на выставленные вперёд руки играющих второй шеренги. По команде первая шеренга начинает бег, вторая, оказывая сопротивление, отступает назад, проходя дистанцию 15 - 20 метров. Затем производится смена мест. Каждая шеренга выполняет бег 3 - 4 раза.

Игры с направленностью на развитие силы

№ 1. "Какая команда прыгает дальше"

Организация. Две равные команды выстраиваются в две колонны в 3 - 4 метрах одна от другой.

Проведение. От начальной линии по сигналу одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его же команды. Все игроки команды идут вслед за прыгающим. Побеждает команда ушедших дальше. Игра повторяется 2 - 3 раза.

№ 2. "Толкай из круга"

Организация. На площадке обозначается круг диаметром 4 - 6 метров, играющие (чётное количество 4 - 6 человек) произвольно становятся в круг.

Проведение. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела коснётся земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем. Игра повторяется 3 - 4 раза.

№ 3. "Смена положений"

Организация. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному на дистанции двух шагов друг от друга. Назначаются два "водящих", в руки которым даётся верёвка длиной 2 метра.

Проведение. По команде "водящие", взявшись за концы верёвки, должны пронести её под колонной. Играющие, стоящие в колонне, последовательно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, "водящие" бегут в обратную сторону. Теперь они уже несут верёвку на уровне 80 - 90 сантиметров от земли. Для этого падая вперёд - влево или вперёд - вправо, играющие занимают положение упора лёжа. Игра повторяется пять - шесть раз. "Водящие" каждый раз меняются. Выигрывают те, кто, не задев верёвки, сумеет выполнить прыжки и падение.

№ 4. "Не давай мяч "водящему"

Организация. Занимающиеся делятся на группы по 5 - 6 человек. Среди них выбирается один "водящий", который размещается в центре круга с набивным мячом в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к его центру.

Проведение. "Водящий" бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч либо через круг, либо по кругу, а "водящий" старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого шел мяч. Игра продолжается 5 минут.